
Subject: Wie kann ich zunehmen?

Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 07 Aug 2014 02:21:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

War schon immer Untergewichtig, bin zwar seit Jahren durchtrainiert, aber trotzdem zu dünn einfach.

Ich kann und konnte auch einfach noch nie viel essen.

Habt ihr Tips wie ich gesund zunehmen kann?

Fast Food und Weight Gainer mit vielen Zusatzstoffen sind auf jeden Fall tabu.

Subject: Aw: Wie kann ich zunehmen?

Posted by [the_steve](#) on Thu, 07 Aug 2014 02:39:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Trackst du deine Kalorien? KALOMA hilft mir immer wobei es bei mir andersrum is....

Wenn du über 10000 Kalorien isst über einen Zeitraum von mehreren Monaten isst(natürlich solltest du nicht gleich auf 10k sonder dich um 500-1000kcal pro Monat steigern) und keinen Gramm zulegst besteht die, wenn auch geringe, Wahrscheinlichkeit dass du ein No-Gainer bist.

Subject: Aw: Wie kann ich zunehmen?

Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 07 Aug 2014 02:55:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

10 000 Kalorien täglich?! Wie zur Hölle soll das funktionieren?!

Subject: Aw: Wie kann ich zunehmen?

Posted by [the_steve](#) on Thu, 07 Aug 2014 03:06:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie gesagt du fängst erstmal mit sagen wir 3-4 k an und steigerst dich PRO Monat.

Ist es ein Problem des Appetits, der Menge (an Essen), Essensvorbereitung eventuell?????

10000 ist nur anhand einer Studie die sie mit Gefangenen gemacht haben.Die wurden mit 10k cal gefüttert.

Es gab Gefangene die bei 10k cal pro tag keinen einzigen gramm zugelegt haben.

Subject: Aw: Wie kann ich zunehmen?

Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 07 Aug 2014 03:17:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also auf 4 zu kommen ist für mich schon undenkbar. Meiner Meinung nach esse ich nicht

besonders wenig (aber auch nicht viel). Ich verstehe einfach nicht wie man auf so viele Kalorien kommen kann. Ich bräuchte eher Tips wie ich mit wenig essen auf viele Kalorien kommen kann. Für viel essen bin ich einfach nicht gemacht, trotzdem würde ich gerne ein paar Kilos zunehmen.

Subject: Aw: Wie kann ich zunehmen?
Posted by [the_steve](#) on Thu, 07 Aug 2014 03:28:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tja dann solltest du dein Fett erhöhen is doch klar. 1 g hat ja bekanntlich 9 kcal. Eventuell Shakes mit Vollmilch und gemahlene Nüssen, Kokosöl oder andere Öle rein, fetten Trockenfrüchten oder Fruchtsäfte als Snack konsumieren. Wenn das nicht geht dann ja, mit der Portionsgröße der Mahlzeiten herumspielen.

Subject: Aw: Wie kann ich zunehmen?
Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 07 Aug 2014 03:36:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Werde mal weiter rumexperimentieren. Also Öle "gelöffelt" habe ich eine Zeit lange. Irgendwie hat es Gewichtstechnisch nur garnichts gebracht.

Subject: Aw: Wie kann ich zunehmen?
Posted by [Yes No](#) on Thu, 07 Aug 2014 08:07:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vorweg: Es fehlen bei dir Angaben wie Größe und Gewicht (d.h. BMI), Zielgewicht, derzeitige Essensgewohnheiten usw.

Darum nur allgemein:

Willst du oder kannst du die Nahrungsmenge nicht steigern (habe dasselbe Problem), dann muß du die Kaloriendichte der Nahrung steigern und die Verdauungsenergie senken.

Etwa 40kcal/KgKG ist idR isokalorisch. D.h., um zuzunehmen mußst du darüber hinaus. Probier es mal mit 50kcal/KgKG einen Monat lang. Notiere Anfangsgewicht und dann hast du das Endgewicht zum Vergleich.

Solltest natürlich darauf achten nur Nahrung zu konsumieren, die du auch gut verträgst und verdaust. Nämlich ist es idR so, dass die Energie, die durch den Mund geht (die man isst a.k.a. brutto Kal), mit jener verwechselt wird, die tatsächlich im Blutkreislauf ankommt (netto Kal); aber nur letztere zählt. Als Bsp: Je ballaststoffreicher ein Lebensmittel, um so weniger Energie daraus ist verfügbar.

Edit: sehe grade in deinem anderen Thread dass du sonstige ges. Probleme hast, dann verkompliziert sich natürlich alles und du mußst erst jene Probleme lösen, bzw. heißt das,

dass dein Stoffwechsel bzw die Verdauung möglicherweise nicht normal funktioniert.

Subject: Aw: Wie kann ich zunehmen?

Posted by [Legende](#) on Thu, 07 Aug 2014 10:36:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Interessant du machst Krafttraining und kannst nicht zu nehmen ?

Ich war genau so, ich konnte nicht mal 1gram zunehmen, obwohl ich jeden Fast Food scheiß gegessen habe + Süßigkeiten..

Erst durch Krafttraining und Gesundes Essen (Pute, Fisch, menge Haferflocken etc.) konnte ich 2-4 kg zu nehmen...das

Geile..nachdem ich mit Krafttraining(1-2 Jahre lang trainiert mit 3-4 Monaten pausen ab und zu) aufgehört habe und

wieder gegessen habe was ich wollte, Döner, Pizza, Ente und was nicht alles, nehme ich jetzt auf einmal noch schneller zu..war die ganze

zeit 63kg + / - all die Jahre hatte ich das Problem Kilos drauf zu bekommen, egal was ich gegessen habe..

nach Krafttraining war ich 65/66kg(gesundes Essen) + / - und jetzt ohne Training, 71kg, muss auf passen, nicht das ich noch Fett

Subject: Aw: Wie kann ich zunehmen?

Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 07 Aug 2014 10:47:15 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

durch krafttraining habe ich auch wenige kilos zulegen können. bin trotzdem noch zu dünn. wiege 66-67 kilo bei 1,84 mit 30 jahren.

Subject: Aw: Wie kann ich zunehmen?

Posted by [Yes No](#) on Thu, 07 Aug 2014 11:32:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intoleranz1 schrieb am Thu, 07 August 2014 12:47bin trotzdem noch zu dünn. wiege 66-67 kilo bei 1,84 mit 30 jahren.

Mit diesen Werten bist du zumindest im BMI-Normbereich (knapp unter 20). Du könntest noch auf ~71 (BMI 21) oder maximal ~77 (BMI 23) und dafür mußt du einfach die Energiezufuhr erhöhen - kipp dir einfach 100g Glucose (~400kcal oder gut für ca 10kg Masse) in die Cola und ab geht's.

Subject: Aw: Wie kann ich zunehmen?

Posted by [Legende](#) on Thu, 07 Aug 2014 12:09:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intoleranz1 schrieb am Thu, 07 August 2014 12:47 durch krafttraining habe ich auch wenige kilos zulegen können. bin trotzdem noch zu dünn. wiege 66-67 kilo bei 1,84 mit 30 jahren.

Du musst nachts vorm schlafen nochmal was essen, z.B Reis, Nudeln, Kartoffeln

Subject: Aw: Wie kann ich zunehmen?

Posted by [g-home-bike](#) on Thu, 07 Aug 2014 12:17:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hast du s schon mit Shakes probiert? Also musst ja kein Weight Gainer oder Proteinpulver nehmen wenn du nicht willst, sondern einfach was du halt willst, z.B. Haferflocken + Banane + Wasser oder Milch in den Mixer... in Trinkform geht es oft leichter runter

Subject: Aw: Wie kann ich zunehmen?

Posted by [sommersonne](#) on Thu, 07 Aug 2014 12:17:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intoleranz1 schrieb am Thu, 07 August 2014 04:21 War schon immer Untergewichtig, bin zwar seit Jahren durchtrainiert, aber trotzdem zu dünn einfach.

Ich kann und konnte auch einfach noch nie viel essen.

Habt ihr Tips wie ich gesund zunehmen kann?

Fast Food und Weight Gainer mit vielen Zusatzstoffen sind auf jeden Fall tabu.

Ich kenne das Problem und Normalgewichtige/Dicke Menschen, können das kaum verstehen. Immer der Spruch "Ach wie gut du das hast... Hätte ich auch gerne... Du hast Luxusprobleme etc."

So erstmal, warum sollten Weight Gainer Tabu sein? Dort drin sind viele gute Sachen, welche dir beim Aufbau helfen. Du bekommst von Rossmann einen recht guten zum guten Preis. Ich verwende diesen auch:

<http://www.rossmannversand.de/produkt/210708/champ-muscle-weight-gainer-schoko-waffel.asp>

x

Kann sein das sich bei manchen Weight gainer aufgrund hoher Ballaststoffe auf die Verdauung

auswirken. Iss dann nach der Einnahme noch ne Banane, das relativiert es.
Zum anderen; ansonsten Haferflocken tägl. sowie Reis und Sport. Mach tägl. 20 Liegestütze und 20 Sit Ups. Damit wirst du schon für den Anfang einiges erreichen. Etwas Joggen/Radfahren wird dir auch gut tun. Es ist ein verbreiteter Irrtum, das wenn man zu nehmen möchte, sich nicht bewegen darf. Man sollte eher keinen Leistungssport betreiben;)

Wenn keine Weight Gainer dann Alternativ das:

100 Gramm Haferflocken
250 Gramm Quark
1 Banane
750 ml Milch

Täglich nach den Liegestützen und den Sit Ups. Mach das und wir sprechen uns in 2-3 Monaten wieder;)

Ich bin auf dem Weg zum Idealgewicht (derzeit 170cm mit 61 kg) und Mukkis;) Ich switche zwischen Weight Gainer und dem kleinen Rezept oben. Anfangs hat mir der Gainer echt gut geholfen, mittlerweile habe ich meine Kilos drauf. Mache das nun seid über einem halben Jahr und ich bin mehr und mehr Zufrieden.

Passend zum Forum mache ich auch was gegen mein Haarproblem, insgesamt fühle ich mich immer wohler in meiner Haut und bin in weiteren 6+ Monaten gespannt.

Wenn ich meine 65kg habe, wird mit Boxen angefangen. Mein Ziel ist ein trainierter Body und etwas Kampfsport dazu.

Insofern stelle ich auch hier noch einmal die Frage; Wer betreibt unter Minox Einnahme Sport? Ich habe minimale Bedenken, da sich Minox auf dem Blutdruck auswirken und somit der Gesundheit/Leistung beim Sport abträglich sein könnte.

Subject: Aw: Wie kann ich zunehmen?

Posted by [Yes No](#) on Thu, 07 Aug 2014 13:30:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sommersonne schrieb am Thu, 07 August 2014 14:17

So erstmal, warum sollten Weight Gainer Tabu sein? Dort drin sind viele gute Sachen, welche dir beim Aufbau helfen.

Aber nicht in dem von dir verlinkten. Da sind so schöne Sachen wie Guarkernmehl (ein potentes Allergen) und Fructose (kann bei Fructose-Malabsorption gegenangezeigt sein) drin. Warum nicht einfach eine Hafermilch (Hafer-Drink) kaufen = 400kcal die so locker runtergehen.

Immer diese Empfehlung für Haferflocken. WTF Haferflocken? Willst du zunehmen oder den Vogel-Futter-Heini spielen?

Ich glaube manche Leute glauben, dass Verdauung energetisch 'umsonst' passiert. So funktioniert der Spaß aber nicht.

Willst du 10kg Masse zulegen brauchst du ca 60_000kcal (vllt etwas weniger); verteilt auf sechs Monate ist das ca 400kcal pro Tag zusätzlich. PLUS die Energie, die notwendig ist diese

zusätzliche Masse zu erhalten, d.h., noch mal ca 400kcal pro Tag. Somit insgesamt ca 800kcal pro Tag zusätzlich. Vorausgesetzt, man ist im kalorischen Equilibrium (isokalorisch) ab start..

Edit: Minox und Sport (z.B. Gewichte) ist kein Problem. Auch Fin nicht.

Subject: Aw: Wie kann ich zunehmen?
Posted by [Animalpak](#) on Thu, 07 Aug 2014 13:46:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das einfachste ist deine normalen essensgewohnheiten fortzuführen und noch einen shake zu integrieren (abends oder nach dem Frühstück oder sport)

Zubereitung erfolgt im Mixer.

Grundrezeptur:

500g Magerquark, evtl. laktosefreien nehmen
100g gemahlene Mandeln
100g Beeren (TK)
400ml Wasser oder Sojamilch(suboptimal)

nach Belieben ergänzen mit

Eiweiss:

40-60g Proteinpulver (Natur ist am besten geeignet aber es gehen auch sämtliche Geschmacksrichtungen)

Fett:

20-50ml Walnussöl oder Leinöl
200ml Kokosmilch

Kohlenhydraten:

1 Banane
Haferflocken (Instant Hafer ist möglich aber suboptimal)
allgemein Obst nach Wahl
Honig oder Eis für mehr Geschmack (auch eher suboptimal)

allein die Grundrezeptur sollte für jeden verträglich und auch geschmacklich ok sein. diese hat ca. 1000kcal (aus dem Kopf).

Subject: Aw: Wie kann ich zunehmen?

Posted by [Knorkell](#) on Thu, 07 Aug 2014 14:36:34 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dann stimmt die Ernährung nicht. Ist ja nicht so als wäre das Netz nicht voll mit Anleitungen dazu.

<http://www.t-nation.com/>

<http://www.team-andro.com/ernaehrung/muskelaufbau/>

3-4 mal am Tag essen, morgens viel, mittags nicht mehr ganz so viel, Nachmittags nen eiweißreichen Weightsainer (gern auch selbst gemacht) und Abends nochmal etwas mit viel Obst.

Die meisten die nicht zunehmen essen einfach insgesamt zu wenig, vor allem in Relation zur körperlichen Betätigung und dem schnellen Stoffwechsel.
